



Vitaminas

Grupo 5: Clara, Bia Carvalho, Mariana
Leite e Ana



Vitaminas



As vitaminas são substâncias orgânicas (possuem Carbono na sua constituição) necessárias para o bom funcionamento do organismo.

Não podem ser produzidas pelo corpo humano e devem ser obtidas pela alimentação.

São essenciais para manter o sistema imunológico saudável, garantir o funcionamento correto do metabolismo e promover o crescimento




Caracterização das vitaminas



Vitaminas lipossolúveis

As vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) são vitaminas solúveis em gordura.



Vitaminas hidrossolúveis

As vitaminas hidrossolúveis são vitaminas solúveis em água.
As vitaminas hidrossolúveis são a do complexo B, e vitamina C.

Diferença
entre

Nutrientes

Macronutrientes

CONSUMO EM MAIOR QUANTIDADE



Glícidos
Lípidos (Gorduras)
Proteínas
Água

Micronutrientes

CONSUMO EM MENOR QUANTIDADE



Mineirais
Vitaminas

An illustration on a dark green background. In the top left, a white plate with a light blue rim contains a piece of grilled fish, a portion of brown rice, a cluster of green broccoli, and three orange slices. The plate sits on a pink and white striped napkin. In the bottom left, a woman with blonde hair in a ponytail, wearing a red shirt with a green heart on it, is smiling and holding a fork with a piece of green food. In front of her is a yellow bowl filled with green salad and red tomatoes. In the top right corner, there is a white wavy line. In the bottom right corner, there is another white wavy line.

Funções das Vitaminas

Função reguladora

- Manutenção do equilíbrio do organismo
- Regular o funcionamento do organismo
- Proteção contra doenças

Benefícios de diferentes vitaminas

Vitamina A	Visão, crescimento, imunidade
-------------------	--------------------------------------

Vitamina B6	Função cerebral, metabolismo
--------------------	-------------------------------------

Vitamina B12	Formação de células vermelhas
---------------------	--------------------------------------

Vitamina D	Absorção de cálcio, saúde óssea
-------------------	--

Vitamina C	Colágeno, sistema imunológico
Vitamina E	Proteção contra radicais livres
Vitamina K	Coagulação sanguínea

Fontes alimentares de vitaminas

frutas

legumes

cereais

carne

leite

ovos



Sintomas de deficiência de vitaminas

- Falta de vitamina A: Problemas de visão e até cegueira
- Falta de vitamina C: Escorbuto, que provoca fraqueza e sangramento nas gengivas
- Falta de vitamina D: Raquitismo(afeta os ossos das crianças) e osteoporose(diminui a massa óssea)

Interações e cuidados com as vitaminas:

- Interações com medicamentos;
- Doses adequadas: O excesso de vitaminas pode ser prejudicial à saúde.
- Qualidade do suplemento: É importante procurar marcas de confiança.

Dicas para uma alimentação saudável e rica em vitaminas

Consumir uma variedade de alimentos de todos os grupos alimentares.

Cozinhar os alimentos de forma que preservem os seus nutrientes.

Beber bastante água para ajudar na absorção de vitaminas.



A top-down view of various pills, capsules, and lemon slices on a light gray surface. The scene includes several small white bowls and glass dishes containing different types of medication: yellow capsules, orange tablets, green capsules, and white capsules. There are also several lemon slices scattered around. The text "OBRIGADA PEŁA VOSSA ATENÇÃO" is overlaid in a large, bold, green font.

**OBRIGADA PEŁA
VOSSA ATENÇÃO**